واحات رمضانية للمرأة فقط

إعداد

القسم العلمي بدار طويق

دار طويق للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العـــــالمين، الــــــرحمن الرحيم، مالك يوم الدين، والصـلاة والسـلام على رسوله الأمين، وآله وصحبه أجمعين..

وبعد:

فعلى المـرأة المسـلمة تقع المسـؤولية العظمى، فهي تـربي الأبنـاء وتعين الـزوج، وتـــرعى شـــؤون بيتهـــا، وفي الحـــديث: **«والمــــــــرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها»**.

ولإيماننا بخطورة هذه المسـؤولية جمعنا للمرأة المسلمة هذه المـادة الـتي تضـمنت كثـيرا من الواحـات الرمضـانية الـتي تهم المـرأة في شـؤون الصـيام ورعاية الـزوج، والأبناء، والقيام بالرضاعة، وإعداد الطعـام، وترتيب المـنزل، وصـلة الـرحم إضـافة إلى الصيام والقيام والذكر.

ســائلين الله تعــالى أن يصــلح شــأن الأسرة المسلمة حـتى تكـون لبنة قوية في

بنـــاء الأمـــة، والله من وراء القصـــد، وهو الهادي إلى سواء السبيل.

الناشر

أفكار رمضانية للنساء

في المؤسسات الدعوية ودور التحفيظ

شعار الابتداء.. زمان عبادة

هذا الشعار يجب أن يكــون في ذهن كل من تتــولى أمر نشــاط النســاء، فيجب قبل إعــداد أي برنــامج، التأكد من أن الفكــرة لا تحمل إخلالاً بروحانية الشهر.. مع استشعار عظم المسؤولية، وذلك لا يكــون إلا بتحويل هم الدعوة إلى همة وعطاء.

قبل رمضان

*الإكثار من الدعاء بصلاح النية والعمــل، واستشــعار العبء والمســؤولية، والقــراءة في كتب الهمة، والآداب.

*القــراءة في كتيبــات الأفكــار الدعوية والمواقع المختصة بـــذلك على الشـــبكة وسماع الأشـرطة في ذات التخصـص، ومن ذلك موقع صـــيد الفوائـــد، والمنتـــديات الإســـلامية في قسم الأنشـــطة، ومن الأشـرطة شـريط أربعين وسـيلة لاسـتغلال

شهر رمضان للدكتور إبراهيم الدويش.

*التخطيط الشــــامل للــــبرامج وكتابتها بشكل منظم، ويفضل جدولتها.

*إطلاع مشرف الدار على الــبرامج لأخذ موافقته عليهـــا، مع الاتفـــاق على الميزانية المقترحة.

*يفضل شــراء العــدد المتوقع من هــدايا الحفل الختــــامي، وجـــــوائز المســـــابقات اليوميـــة، حـــتى لا تضــطرين للـــذهاب إلى السوق في رمضان.

*تســــمية اللجنة واختيـــــار العضــــوات وإعلامهن بالمهمات قبل وقت كــاف لا يقل عن أسبوعين.

*تحديد المواعيد مع الـــداعيات مبكـــرا حـتى لا تربك جـداولهن، واختيـار المواضـيع سلفاً.

*الإعلان عن الأنشــــطة بعــــدة طــــرق وبوســـائل جذابـــة، كاللوحـــات الحائطيـــة، وتوزيع منشـورات على الـبيوت القريبة من الدار أو المؤسسة، ويمكن استخدام رسائل الجوال، ومنتديات الإنترنت، وهكذا.

مدة البرنامج

البرامج تستمر مدة 19 يوماً، ويكون الختام في اليوم التاسع عشر بحفل ختامي مصغر، ويفضل استضافة إحدى الدعايات فيه.. حتى نترك العشر الأواخر للتلاوة والقيام.

اليوم الأول..

يبدأ بحفل تعارف بسيط تشرح فيه البرامج، ويفضل استضافة داعية لشحذ الهمم، مع توزيع الهدية الرمضانية، وهي عبارة عن مجموعة نافعة من كتب وأشرطة ومنشورات تختص بالأحكام الرمضانية.

أفكار يومية

*توزيع مطويات متنوعة الأفكار.. كفضل التلاوة، وفضل الصدقة، وأخطاء رمضانية شائعة، وفضل العمرة.. ونحوها.

*توزيع شريط كل أسبوع، مع وضع مسابقة سريعة عليه كسؤال واحد فقط لكل شريط تختار فيه فائزة واحدة بعملية السحب.

*توزيع حقيبة دعوية، تحوي عدة كتيبــات صـــغيرة شـــاملة، ويمكن وضع مســـابقة بسـؤالين على كل كـتيب، والاختيـار بعملية السحب.

*تقسيم حلقات الحفظ، بحلقة للـبراعم، وحلقة للأمهـــــات، وحلقة المســـــتويات المختلفة، يتم فيها تحديد السور أو الأجــزاء منذ البدايـــة، ويشـــارك الجميع في حفظها يمكن توزيع شـــريط المصـــحف المعلم الخـاص بـالجزء المقـرر حفظه لكل حلقـة، وهذا خاص بطالبات الحلقات.

*حلقـات المراجعـة، وهي للخاتمة الـتي تريد المراجعة، أو لمن لا ترغب في الحفظ وتريد مراجعة ما سبق لها حفظه.

*ســلم المتفوقــات، وهــذه تجربة أثبتت نجاحها الســاحق، وأدت إلى تنــافس جميل بين النساء بمختلف فئـاتهن، وفكرتها تقـوم على لوحة حائطية لكل حلقـــــــة، تكتب الأسماء في أسـفلها، ويرتفع فـوق كل اسم عــدد من المربعــات، كل مربع يمثل حفظ صفحة من المصحف، ويتم التلوين فيها من

قبل المعلمة - أمام الطالبات-بحسب حفظ الطالبـة، حـتى تتم المربعـات وصـولاً إلى أعلاهـا، والأولى وصـولاً تكـون لها جـائزة كبيرة، وسـتكون اللوحة رائعة إذا كـان لكل طالبة لونها الخاص.

خلال ثلاثة أسابيع

*إقامة درس أسـبوعي بطالبـات منتظمات يسبق تسجيلهن، في العقيـدة، أو الفقـه، أو التفسـير، أو الحـديث، ويكـون بالقراءة من كتاب محدد، وذلك بالاتفاق مع إحدى المتخصصـات في العلـوم الشـرعية، التي تدرس مثل هذه الدروس.

*إقامة محاضـرة أسـبوعية، ويفضل أن تكون وعظية، أو تتعلق بأحكام رمضانية.

*مسـابقة الشـهر العائليـة، كـأن تكـون متنوعة، أو على كتـاب: (كـالملخص الفقهي لابن فـوزان أو مختصر السـيرة النبوية لابن عبد الوهاب) وغيرهما.

*إخراج نشرة إخبارية راصدة لكل ما تم إنجـازه وفعلـه، تكـون عـامرة بالفوائـد، والتـذكير، والشـكر، ويمكن إضـافة آراء

المشاركات، وكتاباتهن.

أفكار إضافية

*مثاليتنا، يتم فيه اختيــار المحافظة على الحجــاب الشــرعي، والســمت الحســن، والجدية في الحفـــــــظ، والمواظبة في الحضور، وتكافأ في الحفل الختامي.

*حلقة الخادمـــات، هنـــاك كثـــير من الخادمــات في بيوتنــا، مســلمات يصــلين ويصمن الشهر، ويذهب نهـارهن وليلهن في العمل دون أي تغذية روحيــة، فلم لا تكــون لهن حلقة خاصــة، تعلمهن مبــادئ العقيــدة الصحيحة، وأركان الإسلام، وطريقة الصــلاة الصــــحيحة، وإعطــــاؤهن كتبا بلغــــاتهن المختلفـــة، فهن أخواتنا المســـلمات، ولهن علينا حق الدعوة والتعليم.

*استضــافة مؤسســات، يفضل التنســيق مع إحدى المؤسســات الخيرية أو الدعويــة، كالجاليات أو جمعيات الصدقات، لاستضافة إحـــدى الأخـــوات منهن، تعـــرف بنشـــاط الجمعية وتوجهاتهـا، وأعمالهـا، واحتياجاتهـا، سيفتح ذلك باب عظيما للصــدقات في هـذا

الشهر المبارك.

*لقاء مع طبيبــة، يمكن استضــافة طبيبة نسائية، تجيب النساء عن أسئلتهن الصــحية عن الصــيام ونحــوه، وســتكون لفتة رائعة للنساء.

*صندوق للفتاوى: وضع صندوق للفتاوى عند النساء ثم جمعها وإعداد الإجابــات عنها بالاتفاق مع أحد المشايخ الكرام، ثم عرضها كل فترة (ثلاثة أيام مثلاً) فـإن لـدى النـاس كثــيرا من الأســئلة، خاصة في رمضــان – يحتاجونها في أمــور دينهم لكنهم لا يجــدون من يســألونه، فيتهــاونون في ذلــك، ومثل هذه الصناديق ستكون ميســراً لهم لمعرفة كثير من المسائل.

أخيراً

قال السـلف: إن أمـرا مبتـدأ بـالإخلاص، فمنتهاه القبـول.. وقـال الإمـام مالك رحمه الله: ما كان لله بقي، لـذلك يتأكد في هـذه المحافل الاستشــعار الكبــير للمســؤولية والقـــــدوة الحســــنة، خاصة مع المقــــام الجماهيري الذي ســتقفينه، فـأنت ببرامجك

ســتعرفين عند فئة غـير قليلة من مرتـادات الـــدار أو المؤسســـة، وســـيكون في ذلك امتحـــان عســـير لمنابـــذة الريـــاء، وكسر العجب، وإخلاص النيـــة، وحسن الســـمت، وتواضع الجـانب، وكـريم الأخلاق.. فكـوني بقدر ذلك كله!

أيضا تنبهي ألا يكون في أنشــطتك إخلال بأي من:

*حق الله تعالى، فلا تجعليها تأخذ الوقت كله وتصـــدك عن الصـــلاة وذكر الله وتلاوة القرآن، والتعبد الخاص بك.

*حقوق الأسرة والبيت وخصوصاً الــزوج والأولاد، أو الوالدين، وصلة الرحم.

*الأمـــور الواجبة كوظيفتك أو دراســـتك فتلك أمور تحاسبين عليها، أما هذا النشــاط فهو تطوعي تشرفين عليه.

ثم تأكــدي – أخــتي العزيــزة – أن الأمر مســؤولية على كل من وجــدت في نفســها قدرة على القيام به، وثقي أن الله سيسهل أمرك، ويعينك وستجدين الثمرة عاجلاً بإذن الله.

رمضان وتربية الأولاد

الحمد لله والصــلاة والســلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

أما بعد:

فــإن رمضــان شــهر التربيــة، وشــهر المحاسبة، وشهر المراجعة.

فــالمؤمن يــربي نفسه في رمضــان، ويــربي من تحته على الفضــائل، ويحاسب نفسـه، ويراجع حاله مع ربـه، ومع الأمانـات التي ائتمنه الله عليها.

وإن من أهم المهمات، وأوجب الواجبات على المؤمن؛ رعايته لأولاده، وتربيته لهم.

وهذا الشهر الكريم فرصة مباركــة، لكي يقف الإنسان مع نفسه، وينظر في حاله مع أولاده، فـإن كـان محسـنا حمد اللــه، وزاد إحساناً، وإن كان مقصرا نـزع عن تقصـيره وتدارك ما فات.

والأولاد أمانة في أعنـــاق الوالــــدين، والوالدان مسؤولان عن تلك الأمان.

قـال الله – سـبحانه وتعـالى: ﴿**إِنَّ اللَّهَ**

يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَى أَهْلِهَا [النساء: من الآية 58].

وقـال: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ** [التحريم:6].

وقال النبي : «**كلكم راع ومسؤول عن رعيته، فالإمام راع ومسؤول عن رعيته، والرجل راع في أهل بيته ومسؤول عن رعيته**» [رواه البخاري].

وقال : «**ما من عبد يسترعيه الله رعية يموت يوم يموت وهو غاش لرعيته إلا حرم الله عليه الجنة**» [متفق عليه].

فالبيت هو المدرس الأولى للأولاد، فالولد قبل أن تربيه المدرسة أو المجتمع؛ يربيه البيت والأسرة.

وهو مدين لأبويه في سلوكه الاجتماعي المستقيم، كما أن أبويه مسؤولان إلى حد كبير عن انحرافه الخلقي.

قـــال ابن القيم رحمه اللـــه: (وكم ممن شقي ولده، وفلذة كبده في الدنيا والآخــرة بإهمال، وترك تأديبه، وإعانته على شـهواته، ويـــزعم أنه يكرمه وقد أهانـــه، وأنه يرحمه وقد ظلمـــه، ففاته انتفاعه بولـــده، وفـــوت عليه حظه في الدنيا والآخرة، وإذا اعتــبرت الفســــــاد في الأولاد رأيت عامته من قبل الآباء).اهـ.

والتقصـــير في تربية الأولاد يأخذ صـــوراً شتى، ومظاهر عديدة؛ تسـبب في انحـراف الأولاد وغــيرهم. وإذا تــأملت تلك الأنمــاط الخاطئة في التربيـــة، رأيتها تـــدور ما بين إفراط وتفريط.

فمن الأخطاء في تربية الأولاد:

*تنشـــئتهم على الجبن والهلع والخـــوف والفزع، فذلك يلاحظ على كثير من النـاس، فتجـــدهم يخوفـــون أولادهم إذا بكـــوا أو أزعجـــوا؛ ليســـكتوا ويهـــدؤوا. فتجد بعض النــاس يخــوفهم بــالغول، أو الحــرامي، أو العفــريت، أو صــوت الــريح أو نحو ذلــك. وبعض الناس يخوفهم بالأسـتاذ، أو الطـبيب أو المدرسة، وإذا جرح الولد أو أصـيب بـأي

مصـيبة أخـذت الأم تولـول، وتلطم وجههـا، وتضــرب صــدرها وهكــذا ينشأ الولد جبانا رعديداً يخاف من ظله، ومما لا يخاف منه.

*تربية الأولاد على التهـــور، وســـلاطة اللسان، والتطـاول على الآخـرين، وتسـمية ذلك شجاعة، وهذا نقيض الأول، والحق إنما هو في التوسط.

*تربية الأولاد على الميوعـة، والفوضـى، وتعويـدهم على البـذخ، والـترف، والإغـراق في النعيم، وبسط اليد لهم، وإعطاؤهم كل ما يريـــدون. فمثل هـــذه التربية تفسد فطـــرتهم، وتقضي على اســـتقامتهم، ومــروءتهم، وشــجاعتهم، وفي مقابل ذلك نجد من الوالــدين من يأخذ أولاده بالشــدة المتناهيــة، فتــارة يقسو عليهم أكــثر من اللازم، فيضربهم ضـربا مبرحـاً إذا أخطـؤوا ولو للمـرة الأولى، ويبـالغ في تـوبيخهم عند كل صـغيرة وكبـيرة، ويحـرمهم من العطف والشفقة والحنان، ويقتر عليهم في النفقـة؛ فلا ينفق عليهم إلا الأنفس، وهذا النمط من التربية يفسد الأولاد، ويقضي على إنسانيتهم، ويقـودهم إلى البحث عن المـال

أو العطف خارج المـنزل إمـا: بالسـرقة، أو بسؤال الناس، أو الارتماء في أحضان رفقة السوء.

*أن يقتصر اهتمـام بعض الوالـدين على المظاهر فحسب، فيرى أن التربية مقتصرة على توفـير الطعـام الطيب، والشـراب الهـنيء، والكسـوة الفخمـة، والدراسة المتفوقة، ولا يـدخل عنـدهم تنشـئة الأولاد؛ على التدين الصادق، والخلق الكريم.

*المبالغة في إحسـان الظن بـالأولاد، فتجد من الوالـدين من لا يتفقد أولاده، ولا يعـرف عن أحـوالهم، ولا أصـحابهم شـيئاً، وتراه لا يقبل فيهم عذلاً، ولا عدلاً، ولا صرفا وذلك لفـرط ثقته بـأولاده. بل ربما دافع عنهم إذا شـكاهم أحد إليـه. وفي مقابل ذلك، تجد من يبالغ في إساءة الظن بأولاده فـتراه، يتهم نيـاتهم، ولا يثق بهم البتـة، ويشـعرهم بأنه وراءهم في كل صـغيرة وكبـيرة، دون أن يتغاضى عن شـيء من هفواتهم أو زلاتهم.

*التفريق بينهم، سواء كان ذلك مادياً، أو

معنويـــاً؛ فهنـــاك من يفـــرق بن أولاده في العطايا، والهدايا، والهبات، وهناك من يفرق بينهم بالملاطفة والمزاح والمحبة، إلى غـير ذلك من صور التفريق، الـتي تسـبب شـيوع البغضاء، وتبعث على النفـور والتنـافر، وفي الحــديث «**اتقــوا اللــه، واعــدلوا بين أولادكم**».

*تــرك المبــادرة في تــزويج الأبنــاء، مع الحاجة والقــدرة، وتــأخير تــزويج البنــات، والمتــاجرة بهن، وتــزويجهن بغــير الأكفــاء. وهــذا من إضــاعة الأمانــة، والتســبب في شقاء الأولاد.

*تسميتهم بأسماء سيئة أو مخالفة، فمن الناس من لا يأبه بــذلك، ومنهم من يســمي ولده بالاسم القبيح، بحجة أن جده فلانــا، أو جدته فلانة تسموا بهذا الاسم، فهو يــرى أن من الــبر، أن يســمى بأســمائهم، ولو كــانت غــير مناســبة. ومن الأخطــاء الــتي تقع في تســــمية المواليد تســــميتهم بالأســــماء الممنوعة شــرعاً؛ كتســميتهم بأســماء الله المختصة به مثــل: أن يســمى الولد بالأحــد، أو الرحمن، أو الخالق.

ومن ذلك تسـميتهم بالأسـماء المعبـدة لغـير الله مثـل: عبد النـبي، أو عبد علي، أو عبد الحسـين، وكـذلك تسـميتهم بالأسـماء الأجنبية، الخاصة باليهود والنصارى؛ لأن هذا يجر ولو على المـدى البعيد إلى مـوالاتهم. ومن الخطأ في التسمية، تسميتهم بأسـماء الجبابرة، والطواغيت. وتسـميتهم بالأسـماء الـتي يظن أنها من أسـماء الله كالتسـمية بـ(عبد المقصـود، وعبد الموجـود، وعبد السـتار). ومن ذلك تسـميتهم بالأسـماء المكروهة أدبا وذوقا، كالأسـماء الـتي تحمل في ألفاظها تشـاؤماً أو معـاني تكرهها النفوس. ومن ذلك تسميتهم بالأسماء الـتي تسبب الضـحك والسـخرية، أو الـتي تـوحي بالتمتع، والغرام، وخدش الحياء.

*مكث الوالد طـويلا خـارج المـنزل؛ خصوصا إذا كـان ذلك لغـير حاجـة؛ فهـذا يعـرض الأولاد للفتن، والمصـائب، والانحـراف، ويحـرم الأولاد من النفقة والرعاية.

*الدعاء عليهم قال النـبي ﷺ: **«لا تدعوا على أنفسـكم ولا تـدعوا على**

أولادكم، ولا تـدعوا على أمـوالكم، لا توافقـوا من الله سـاعة يسـأل فيها عطاء؛ فيستجيب لكم» [رواه مسلم].

*تـربيتهم على سفاسف الأمـور، وسـيء العبارات، ومرذول الأخلاق، ومن ذلك: فعل المنكـرات أمـام الأولاد، والعهد للخادمـات والمربيـــات بتربية الأولاد؛ خصوصا إذا كن غير مسلمات.

احتقـــارهم، وتـــرك تشـــجيعهم، فبعض الناس يسـخر كثـيرا بـأولاده، ويشـنع عليهم إذا أخطؤوا، ويسكتهم إذا تكلموا؛ مما يجعل الولد عـــديم الثقة بنفســـه، وأشد صـــور السخرية، أن يسخر بالولد إذا اسـتقام على طاعـة، فتجد من الآبـاء من يسـخر بابنه إذا رآه مســـتقيما مطبقا للســـنة مقبلا على العلم، فهـذه السـخرية قد تسـبب انحـراف الولد، فيكـون عالة على والـده، وسـببا لجر البلايا إليـــــه، وما علم ذلك الوالد أنه هو الـــرابح الأول من صـــلاح ابنه في الـــدنيا والآخرة.

*ومن الخطأ في التربية قلة العناية

بتربية الأولاد على تحمل المسؤولية، وعـدم إعطائهم فرصة للتصحيح والتغيير للأفضل.

وهكـذا ينشأ الولد وهو يشـعر بـالنقص، وقلة الثقة بالنفس.

ومما يتسـببب في ضـيـاع الأولاد وانحرافهم:

*كثرة المشكلات بين الوالدين.

*ترك البنات يذهبن للسوق بلا محرم.

*إهمال الهاتف وترك مراقبته.

*الغفلة عما يقرأه الأولاد.

*قلة الاهتمام باختيار مدارس الأولاد.

*قلة التعـاون مع مدارسـهم أو انعدامه بالكلية.

هـذه بعض مظـاهر التقصـير في تربية الأولاد.

فمـاذا نأمل بعد هـذا الإهمـال؟!! ومـاذا سنحصد من جراء هذا التقصير؟!!

ومن هنا نعلم أي جناية نجنيها على الأولاد حين نقـذف بهم إلى معـترك الحيـاة

في جو هذه التربية الخاطئة!

ثم ما أسـرعنا إلى الشـكوى إذا رأينـاهم عـاقين متمـردين، ونحن قد غرسـنا بأيـدينا بذور الانحراف!

محمد الحمد

موقع: يا له من دين

صيام الأم المرضعة في رمضان

الدوخة والزغللة ونقص إدرار اللبن..

أعراض ترخص الإفطار

تحتـاج الأم المرضـعة إلى غـذاء متـوازن ودعم بالفيتامينات خلال فترة الإرضاع حتى تتمكن من الالتزام بالرضاعة إلى حـوالي 8 رضـــعات يوميا في المتوســـط، وعليه فقد رخص الإســـلام للمرضـــعة الإفطـــار في رمضـان، نظـراً لحاجتها المتزايـدة لتعـاطي الســوائل، خاصة إذا كـانت تشــكو من قلة إدرار اللبن. ويمكن للمرضـــعة الاســـتمرار في الرضاعة أثناء الصيام لأن تكون الحليب الطـبيعي لا يـأتي مباشـرة من الأكل الـذي تتناوله الأم ولكن يـأتي من مخـازن المـواد الغذائية في جسـمها والـتي تعطي جسـمها القـدرة على تحمل سـاعات الصـيام أثنـاء النهار دون طعام أو شراب.

لبن الأم أساســـاً مكـــــون من مـــــاء

وكالسـيوم وبروتينـات ودهـون، أي يجب أن تكون كل هذه المـواد متـوفرة في جسـمها وهي ترضع طفلها عن طريق الغـــــــــذاء الصـــــــــــحي المتكامل مع بعض الأملاح والفيتامينات والسعرات الحرارية اللازمة.

الدكتورة منال خورشيد: استشارية طب الأسـرة ومنسق برنـامج الرضـاعة الطبيعية بمراكز الرعاية الصحية الأولية بصحة جـدة، تقـــدم نبـــذة عن الأغذية المطلوبة وكمياتها خلال فترة الرضـاعة لتغطية احتياجـات الأم حسب عمر الطفل الرضيع. كما يأتي:

أولا: خلال فـــترة الرضـــاعة منذ الـــولادة حـــتى 6أشـــهر للرضـــيع، والـــتي يفضل أن تكون الرضـاعة الطبيعية فيها مطلقة بـدون أي إضافات حتى الماء:

*الطاقة بزيـــادة 550كيلو كـــالوري عن احتياج الأم اليوم العادي.

*البروتين بزيادة 25غم/ يوم.

*الدهون بزيادة 45غم/يوم.

*الكالسيوم 1000ملغم/يوم.

*الحديد30ملغم/يوم.

ثانيـا: خلال فـترة الرضـاعة من عمر 6-12 شـــهرا من عمر الرضـــيع، وهي فـــترة الفطام التي يبدأ فيها الرضيع تنـاول الأغذية التكميلية إلى جـــــانب لبن الأم، فتكـــــون احتياجــــات الأم الغذائية أقل من الفـــترة الســـــابقة: الطاقة بزيـــــــادة 400 كيلو كالوري/يوم.

*البروتين بزيادة 18غم/يوم.

الدهون بزيادة 45غم/يوم.

*الكالسيوم بزيادة 500 ملغم/يوم.

*الحديد 30ملغم/يوم.

*بالنسبة للفيتامينات يفضل زيادة تنــاول الأغذية التي تحتوي على كميات وفـيرة من فيتـامين إيــه، ســي، بي1، بي12، بي1، وحمض الفوليك.

*زيــادة تنــاول المــاء والســوائل بكمية تعادل 10-12 كوب ماء يومياً

يتضح مما سـبق ذكـره أن الزيـادات في احتياجات الأم المرضعة يمكن تداركها أثنـاء

الفترة بين الفطور والسحور بتوزيع الغذاء بشكل منظم كما يلي:

تناول وجبة متكاملة عند الإفطار وتحتوي على كميات ملائمة مما سبق ذكره من أغذية وسعرات حرارية.

*تناول وجبة ثالثة بين الفطور والسحور في الفترة بين الساعة الحادية عشرة والثانية عشرة ليلا تضمن توفر الكمية اللازمة من السعرات الحرارية.

*تأخير السحور إلى آخر وقت قبل الإمساك.

*تناول الكثير من الفواكه والخضروات واللبن.

*تناول الفيتامينات اللازمة بعد مشورة الطبيب.

*الإكثار من شرب السوائل خاصة في الجو الحار بحوالي 3-3.5 لتر يوميا بعد الإفطار، وليس شرطا أن تكون على شكل ماء صاف، وإنما يدخل تحتها كل السوائل مثل الشوربة والعصائر.

*تناول الأغذية الـتي تزيد من إدارة اللبن مثل الحلبة حسب ما ثبتت صـــــــــــحته بالدراسات العلمية.

*أن تقلل من المجهــود العضــلي خلال النهار حتى تسـتهلك سـعرات حرارية أكـثر، خاصة في الفترة بين العصر والمغرب وهنا لا يخفي علينا دور الــــــــزوج في ذلك في مســاعدة الأم المرضـعة على مســؤولياتها خلال نهار رمضان ما أمكن ذلك.

*يمكن للمرضعة تنـاول شـيء من التمر أو العسل قبل الإمســاك مباشــرة لتحصل على قدر كاف من السعرات الحرارية التي تساعدها خلال الصيام في النهار.

يفضل التقليل من الأغذية الــتي تحتــوي على البهــارات والملح الكثــير حــتى لا يزيد إحساســها بــالعطش خلال النهــار وهي صائمة.

*ويمكن للمرضعة أن تبدأ بتعويد نفســها على الصــيام خلال شــهر شــعبان وبــذلك تحقق فائـــدتين: وهما ثـــواب الصـــيام والتـدريب على الصـيام والرضـاعة معا قبل

الشهر الفضيل.

ولا بد من معرفة علامـات كفاية الرضـيع من حليب الأم أثناء النهار وهي:

*منظر الرضـــــيع يـــــدل على الحيوية والنشاط.

*ينـــام بعمق وراحة تامة لفـــترات في مجملها 15-20 سـاعة تقريبا خلال الأشـهر الثلاثة الأولى ثم 14-15 ســاعة يوميا فيما بعد.

*التـبرز من مـرتين إلى 4 مـرات يوميا بـرازا أصـفر ذهـبي اللـون، رائحته حمضـية لبنية ويحتوي على حبيبات صغيرة.

*زيـــادة وزنه بمعـــدل 30جم يوميا أو 180-240غراما أسبوعياً.

*البكاء فقط عند الجوع.

وبما أن الطفل الرضـيع بعد سن السـتة أشـهر يبـدأ تنـاول الأغذية التكميلية فيمكن، خلال فـترة النهـار، إعطـاؤه وجبة أو اثنـتين منها مع تكملتها برضـعة بسـيطة من الثـدي تكفيه حتى وقت الإفطار بالمغرب، ومن ثم

تزيدي من معـدل الرضـاعة خلال الليل إلى الفجر.

وللرضـــاعة المطلقة الخالصة فائـــدة أخرى إلى جانب إنقاص الوزن لما تستنفده المرضعة من مخزون الدهون في جســمها، فهـذه الفائـدة هي منع نـزول الحيض نظـرا لارتفـــاع هرمـــون الرضـــاعة خاصة خلال الأشهر الســتة الأولى من عمر الرضـيع مما يسهل عليها عدم الإفطار في رمضـان ومن ثم القضاء بعد رمضان.

بالنسبة للمـرأة العاملة والمرضـعة خلال رمضـان نقـترح عليها بعض الحلـول العملية للتوفيق بين الرضاعة والصوم:

*إما أن تحصل على إجــازة خلال شـــهر الصوم.

*أو تخفيف ساعات العمل.

*أو تجميع اللبن من الثــدي بعد الفطــور وتناول كميات كافية من الســوائل ووضـعها في الــبراد، ومن ثم يقــوم الشــخص الــذي يعتــني بالرضــيع بإعطائه إياها خلال فــترة غياب الأم بعد تدفئتها.

أما إذا أحست الأم بـــأي أعـــراض مثل الدوخة أو زغللة العين ونقص كمية اللبن أو تأثر وزن الطفل وعدم نموه بشكل طـبيعي فيمكنك التوقف عن الصـــــــيام، والتمتع بالرخصة الدينية في ذلك.

د/عبد الحفيظ خوجة
جريدة الشرق الأوسط
العدد 9830-24 رمضان 1426هـ

توجيهات
رمضانية للمرأة

أختي المسلمة .. لاشك أنك مسؤولة عن عمرك الذي تعيشين، هل قضيتيه في الخير وطاعة الله، أم في الشر وطاعة الشيطان والعياذ بالله؟! يقول الرسول ﷺ: **«لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن شبابه فيما أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن علمه ماذا عمل فيه»** صحيح الجامع وحسنه الألباني. فمن هذا كان لزاما على الجميع الحفاظ على الوقت. وكذلك المرأة، فإن هناك عدة أمور يمكن أن تستغل بها وقتها منها:

أولا: تلاوة كتاب الله تعالى.

ثانيا: قراءة كتب أهل العلم النافعة.

ثالثا: ذكر الله.

رابعا: تربية الأولاد.

خامساً: صلة الرحم.

سادساً: بر الوالدين ومساعدة الوالدين على عمل المنزل.

سابعاً: سماع الأشرطة الإسلامية النافعة.

ثامناً: الدعوة إلى الله.

أولا: تلاوة كتاب الله تعالى

ينبغي أن يكون لك – أختي المسلمة – ورد يومي لقراءة القرآن الكريم، فهو خير معين على استثمار وقتك، وفي تلاوته الأجر العظيم، ففي كل حرف حسنة والحسنة بعشر أمثالها كما بين ذلك الرسول في الحديث الصحيح «**من قرأ حرفا من كتاب الله تعالى فله به حسنة والحسنة بعشر أمثالها، لا أقول ألم حرف، ولكن ألف حرف، ولام حرف، وميم حرف**». وكان السلف الصالح يداومون على تلاوة القرآن ويختمونه في الشهر عدة مرات، فنحن إذا كثرت مشاغلنا أختي المسلمة فلا نجعلها تحول دون ختمه في الشهر ولو مرة واحدة، ولضمان المداومة على ذلك ابدئي من أول

الشـــهر بحيث يكـــون رقم الجـــزء موافقا لتاريخ اليوم، فأول يـوم من الشـهر تقـرئين فيه الجـــزء الأول والثـــاني الجـــزء الثـــاني واليوم العاشر الجزء العاشر.. وهكذا.

ثانيـــــا: قـــــراءة كتب أهل العلم النافعة

إن قراءتك لها تزيد حصـــــــيلتك العلمية والثقافية، فابدئي بقـراءة الكتب الإسـلامية التي بها تتفقهين في دين الله وتعبـدين الله على بصـيرة وعلم، وبقراءتك هـذه تطلعين على وضع المرأة في الجاهلية وهي ما قبل الإسـلام، وجاهلية القـرن العشـرين ومكانها في الدين الإسلامي، وكـذلك لتتعـرفي على الشـبهات الـتي تثـار ضـدك من قبل أعـداء الإسـلام، ولا تنسي – أخـتي المسـلمة – أن تقـرئي ما يهمك من أحكـام شـهر رمضـان المبارك لكي تعبدي الله على علم، واسألي عما أشكل عليك من أحكامه.

ثالثا: ذكر الله

اجعلي من الأمور التي تقضـين بها وقتك ذكر اللـــــه، فهو أمر يســـــير على النفس،

تستطيعين أداءه وأنت تقومين بأعمال البيت، وتعلمين فضل ذكر الله ومدح الله للذاكرين كما قال تعالى ﴿**وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ**﴾، وعندما قال أحد الأعراب للرسول ﷺ إن شرائع الإسلام كثرت على فأوصني قال الرسول ﷺ «**لا يزال لسانك رطبا من ذكر الله**» فقراءة القرآن ذكر الله والتسبيح والتهليل والتكبير ذكر، والدعاء ذكر، وفي أداء الذكر شكر لله تعالى، والله مدح الشاكرين.

رابعا: تربية الأولاد

إن على الأم مسؤولية عظيمة ومهمة جسيمة في تربية أبنائها التربية الإسلامية الصحيحة وتنشئتهم النشأة القومية على المنهج الرباني الرشيد، وكما قال عليه الصلاة والسلام: «**كلكم راع وكلمكم مسؤول عن رعيته. والمرأة راعية في بيت زوجها وهي مسؤولة عن رعيتها**» فالأبناء يتربون ويترعرعون في أحضان الأم وهي ألصق بهم من الأب الذي تقع عليه مسؤوليات تجعل كل وقته خارج البيت فأرضعيهم مع اللبن الخلق الفاضل

والمعاملة الحسنة والكلمات الطيبة، وكوني لأولادك قـــدوة صـــالحة كنســـاء الســـلف رحمهن الله جميعا.

خامساً: صلة الرحم

صلتهم واجبة عليك – أختي المسلمة – لقول الله تعالى: ﴿**وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا**﴾ ولحديث الرسول ﷺ أنه قال: «**خلق الله عز وجل الخلق فلما فرغ منه قامت الرحم فقال: مه، قالت: هذا مقام العائذ بك من القطيعة، قال: ألا ترضين أن أصل من وصلك وأقطع من قطعك، قالت:بلى يا رب، قال: فذلك لك**».

ثم قرأ أبو هريرة رضي الله عنه قوله تعالى: ﴿**فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ**﴾.

واستغلي هذه الزيارة بإسداء الهدية المفيدة كشريط مفيد أو كتاب توقظين به الغافلات من أقاربك وتعاملينهم بالكلمة الطيبة، وكما قال عليه الصلاة والسلام: «**الدال على الخير كفاعله**». ولا تنسي زيارة أخواتك في الله وجيرانك الطيبين.

سادســاً: بر الوالــدين ومســاعدة الوالدة على عمل المنزل

أنت تعلمين أن الله قــرن طاعته بطاعة الوالدين فقال سبحانه: **﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَــانًا﴾** فيدل هذا على عظم شأن الوالـدين، فتجب طاعتهما في كل شــيء إلا في المعصــية، والأحاديث الـتي وردت في الـترغيب بطاعة الأبوين كثيرة أذكر منها قـول المصـطفى ﷺ: **«رغم أنف ثم رغم أنف ثم رغم أنف من أدرك أبويه عند الكـبر أحـدهما أو كلاهما فلم يدخل الجنة»**.

فلابد من التفــرغ لطاعة الوالــدين وأنبه البنــات وخاصة الطالبــات أنهن في أيــام الدراسة تصرف كل وقتها للمذاكرة ويكـون ذلك على حساب عمل البيت؛ فتلقي أعبـاء المــنزل على أمها المســكينة الــتي أفنت شبابها في خدمتها وخدمة إخوانها وأخواتها، أهـذا هو الـبر؟! كلا والله فـأتقي الله يا أمة الله وخصصي وقتا للدراسة ووقتا لعمل المــــنزل لكي تفــــوزي برضا الله ورضا الوالدين.

سابعاً: سماع الأشرطة الإسلامية النافعة

إن الشريط الإسلامي – ولله الحمد- عم بنفعه الجميع وأصبح متداولاً على جميع طبقات المجتمع، والشريط سهل نشر العلم ويسره، فالمرأة الفطنة العارفة المستغلة لوقتها بما يعود عليها بالنفع تستمع للشريط الإسلامي وهي في المطبخ تعد الطعام ولا يمنع ذلك فلتحرصي أختي المسلمة على سماعة وأنت تقومين بأي عمل من أعمال المنزل فقيماك بهذا العمل سوف تجنين ثماره وتستفيدين منه دنيا وآخرة، وأرشدي غيرك للاستماع لبعض الأشرطة المفيدة.

ثامنا: الدعوة إلى الله

قال الله تعالى: ﴿**وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ**﴾، ويقول تعالى: ﴿**وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ**﴾، فالدعوة إلى الله منهج الرسل الكرام عليهم الصلاة والسلام، فلا تبخلي

على نفسك بالأجر العظيم من اللــه. يقــول الرسول ﷺ: «**من دعا إلى هدي كــان له من الأجر مثل أجـــــــور من تبعه لا ينقص من أجــورهم شــيئا، ومن دعا إلى ضــلالة كــان عليه من الإثم مثل آثـــــام من تبعـــــه، لا ينقص ذلك من آثامهم شيئا**».

فخصصي أخـــتي المســـلمة جـــزءاً ولو بسيطاً من وقتك لنشر الخير والــدعوة إلى الله، فالكلمة الطيبة دعـوة، وحسن الأخلاق دعوة، والأمر بالمعروف دعــوة، والنهي عن المنكر دعوة، إلى غير ذلك.

منتديات الدانة للحوار

بعض الأخطاء الأسرية في رمضان

تتضاعف مسؤولياتك تجاه هذه الأسرة في شهر لا نشهده إلا مرة في السنة ولا نضمن أن نبلغه في السنة المقبلة (شهر رمضان) فتحتاج الأسرة منك إلى توجيهها نحو الأفضل، ودعمها في تأدية العباد الصحيحة، وأن تقدمي لها المساعدة دون يأس أو قنوت لإبعادها عن سلوكيات كثيرة تدخل الأسرة في رمضان، وللأسف أصبحت مقترنة بهذا الشهر تحديداً.

لك دور لا يستهان به، وقد تكونين أنت القدوة التي تأخذهم نحو تلك الأخطاء دون أن تشعري، فاحرصي أن تجنبي نفسك وأسرتك الوقوع في هذه الأخطاء، وتذكري أنك تصنعين جيل المستقبل والذين بدورهم سيكونون مسؤولين عن أجيال أخرى فيما بعد، فإن زرعت فيهم السلوكيات الصحيحة أنبتت كذلك فأورثوها أولادهم والعكس صحيح، وفيما يلي نعرض لبعض السلوكيات السيئة والأخطاء التي تقع بها بعض الأسر

المسلمة في رمضان.

عدم تبييت النية

البعض ينسى تثبيت النية للصوم، لذلك عليك أن تذكري أفراد أسرتك بأن يبيتوا النية من الليل قبل طلوع الفجر، حيث ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «**من لم يبيت الصيام من الليل فلا صيام له**».

النوم نهاراً والسهر ليلاً

يقترن هذا السلوك عند كثير من الناس بشهر رمضان الكريم، إذ ينامون النهار ويستيقظون الليل، يقول الله تعالى: ﴿**وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا**﴾ فهم بذلك لا يشعرون بحلاوة الصيام، فضلا على أن بعضا من الفروض قد تفوتهم كصلاة الظهر وربما العصر أيضا، لذلك من واجبك كأم أن تنظمي أوقات أسرتك وأن تحضي الجميع على عدم السهر والخلود إلى النوم في الليل والاستيقاظ في النهار، وأن يتوجه كل منهم إلى عمله، الزوج إلى العمل، والأولاد إلى المدرسة.

مشاهدة المسلسلات والفوازير

وغيرها من البرامج التي تتنافس الفضائيات في بثها، إذ للأسف فإن هذه الفضائيات تستقبل رمضان وتتهيأ له أكثر منا نتهيأ له نحن، إذ تعد برامجها بعناية لجذب المشاهد إليها أكثر مما نعد أبناءنا ونجذبهم إلى العبادة في رمضان.

الانشغال في المطبخ

تقضي كثير من النساء معظم نهارها في المطبخ لإعداد الطعام، وقد لا تنتهي من ذلك إلا مع أذان المغرب وأحيانا بعده؛ فيضيع يومها ومن ثم شهرها بين الأواني والبهارات بعيدا عن الذكر والعبادة وقراءة القرآن، وربما طلبت من ابنتها أن تعد هي الأخرى أصنافا من الطعام بدلا من أن تحثها على العبادة، لذلك عليك أن تعودي أسرتك على الاكتفاء بنوع أو نوعين من الطعام. وأن الوقت الذي تمضينه في المطبخ أنت أحق به لتتعبدي الله.

الإسراف في المأكولات والمشروبات

وما ينتج عن ذلك من كسل وخمـــــــول يصــيب الأســرة كلها ويــؤخرهم عن تأدية واجبـاتهم الحياتية ويجعلهم يتقاعسـون عن صـلاة الـتراويح وغيرها من العبـادات الـتي عليهم أن يؤدوها في رمضان.

ترك الدعاء عند الفطور

تشـــــوب كثـــــير من الأسر حالة من الضوضــاء عند الإفطــار فتلك تــأتي بطبق الشوربة والأخرى تقلي (السمبوسـك) على النار وهـذا يسـال عن المـاء، وينسـون وهم في ذلك الدعاء الذي لا يرد عند الإفطار.

ترك صلاة المغرب في جماعة

كثيرا من الرجال لا يصلون المغـرب في جماعة حيث تجذبهم مائدة الإفطـار بتنوعها مع الـبرامج الجذابة المقدمة أثنـاء الإفطـار عن الـذهاب إلى المسـجد، وهنا عليك أولا أن تقصري المائدة على بضع تمرات وكأس من الماء، ومن ثم إعداد المائـدة المناسـبة عند عـــودة زوجك وأبنائك من الصــــلاة، وستكتشـــــــفين أن ذلك أفضل أيضا من الناحية الصحية.

كثرة الزيارات

تفضل بعض النسـاء قضـاء ليل رمضـان في زيارة الأقارب، فـإذا كـان هـذا من بـاب صلة الرحم فلا بأس من ذلك على ألا تطيل الزيـــــارة، وأن تتجنب الغيبة والنميمة في مجلسها.

ترك السحور

تـترك بعض الأسر السـحور رغم الفوائد الـتي ذكرها رسـول الله عنه «**تسـحروا فإن في السـحور بركـة**»، لـذلك عليك الاهتمــام بهــذه الوجبــة، وأن تســعي إلى إيقـــاظ أســـرتك وجمعهم على مائـــدة السحور.

الفتور في الحيض والنفاس

بعض النساء والفتيات يفترن عن العبادة في الحيض أو النفـاس، وهـذا خطـأ، إذ لابد للأم أن تفهم ابنتها أن الحيض يمنعها من الصـيام والصـلاة ولكن لا يمنعها من الـذكر والدعاء والصدقة وقراءة القرآن ولكن دون مسه.

مازلن صغاراً

بعض الأمهـــات تمنع بناتها من الصـــيام

بحجة أنهن صغيرات أو لا يقوين عليـه، وهنا على الأم ألا تتهـــــاون في حض الفتــــاة ومتابعتها على أداء الصـــــوم إذا بلغت سن التكليف، ومن ثم تـذكيرها بقضـاء ما يفوتها من أيام الصيام بعد انتهاء رمضان.

قضاء العشر الأواخر في السوق

تضيع الكثـير من الأسر المسـلمة العشر الأواخر في التسوق، حيث تزدحم الأســواق في الأيـــام الـــتي تســـبق العيد لشــــراء مستلزمات العيد من ثيـاب وحلـوى وأدوات الضيافة وغيرها، فتصطحب الأم أولادها إلى السوق ليختاروا ويقيسوا الثياب، كما تطلب من زوجها مرافقتها في ذلـك، وبهـذا تكـون الأسرة كاملة أضاعت فرصة العبادة التي لا تتكرر إلا مرة في السنة، إذ كان النبي ﷺ إذا دخل العشر الأواخر شد مـــئزره وأحيا ليله وأيقظ أهله طلبا لليلة القــدر، ولــذا كــان يعتكف في الليالي العشر الأواخر.

تأخير صدقة الفطر

من الأخطــاء الــتي تقع فيها بعض الأسر تـأخير صـدقة الفطر إلى أن يخـرج وقتهـا،

فاحرصي على أن تـــذكري زوجك بإخراجها قبل صلاة العيد.

إهمال صلاة العيد

تتهاون بعض النساء في الخروج وأولادها إلى صـــــلاة العيد رغم أن النـــــبي رغب النساء والرجال بحضـور هـذه الصـلاة حـتى الحيض وذوات الخدور.

منتديات شبكة محاربة السحرة

15 فكرة لتنمية الروابط الأسرية في رمضان

هل مررت – عزيزي المربي – بلحظات شعرت خلالها أن التقارب بين أفراد أسرتك ليس كما تتمنى، إن كان الأمر كذلك فإن الفرصة ما زالت أمامك، ومع قدوم شهر الصيام تكون فرصتك أسهل، وفيما يلي نعرض خمس عشرة فكرة تساعدك لتنمية الألفة والتقارب بين أفراد أسرتك.

مائدة القرآن:

اتفق مع أبنائك على جلسة يومية طوال الشهر الكريم، على أن تكون مخصصة لقراءة جزء من أجزاء القرآن الثلاثين، فما اجتمع المسلمين على فائدة أكثر بركة ونفعا من مائدة القرآن.

رحلة عائلية:

اذهب مع أبنائك في رحلة يومية بعد الإفطار إلى مسجد تتفقون على أداء صلاة التراويح وقيام الليل فيه، ففي ذلك تعويد لهم على أداء تلك العبادة المحببة في

جماعة؛ لأنه ثبت علمياً أن لها فائدة صـحية عظيمة فضلا عن تأثيرها النفسي العظيم.

ساعة تفسير:

ومن أهم الأشياء التي تبـني أخلاق أبنائنا أن يتعرفـوا على معـاني القـرآن الكـريم وأسباب نـزول الآيـات وغـير ذلك من أمـور تتحقق بـــــــالقراءة الجماعية لأحد كتب التفسير البسيطة.

أطباق جديدة وتعاون:

اتفق مع زوجتك على توزيع الأدوار بحيث يقوم كل فرد من أفراد الأسرة بـدور على قدر طاقته في إعداد الطعـام لوجبـتي الإفطـار والسـحور، ولا تنسى إعـداد قائمة بأطباق جديدة تضفي شيئا من التغيير.

دروس:

أحـــرص – عزيـــزي المـــربي – على تخصــــيص وقت قصــــير توضح خلاله أحد أحكام الصـيام، ومن الأفضل أن يكـون ذلك في إطار معالجة موقف خاطئ من شـخص ما، أو الاستعانة بكتاب.

أسري جداً:

أعط الأولوية في الشـــــهر للتواجد مع عائلتك على مائـدة الإفطـار، واجعله شـهراً للأسـرة لا شـهر الأصـدقاء، ولا يعـني هـذا الحرمـان من ثـواب إفطـار صـائم، فلـذلك طرق كثيرة.

حق الجار:

رمضان شهر الخير والرحمة، ومما يترك أثر طيبا يدوم أن تتذكر جارك قبل الإفطـار بإهدائه طبقا ممـــيزاً، خاصة إن كنت تعلم أنه يحبه (تهادوا تحابوا).

أفكار مرحة:

شـجع أبنـاءك على ابتكـار أفكـار جديـدة لعمل أكياس القرقيعـان، وذلك في اجتمـاع أسري تلفه البهجة والمحبة.

صدقة:

عـود أبنـاءك الخـير في رمضـان (موسم الخـير) وأرشـدهم لبـذل صـدقة يومية لأحد الفقراء، أو التبرع للمستحقين في كافة بلاد المسلمين.

حفظ:

اقتنص الفرصـــة، واعمل على اســـتثمار صفاء ذهن الأبناء مع الصـيام وحفظهم بضع آيات من القرآن الكريم كل يوم قبل صــلاة الفجر أو قبل صـلاة المغـرب وعـرفهم أن مكـانهم في الجنة مرتبط بقـدر ما حفظـوا من القرآن.

صلة الرحم:

اصـحب أبنـاءك في كل يـوم بعد صـلاة التراويح في زيارة قصيرة إلى أحد الأقـارب ولا باس أن تعلمهم بإيجاز قيمة صلة الرحم في البركة في الأرزاق والأعمار.

ساعة إجابة:

يحب الله أن يســمع دعــاء عبــده، ومن الأوقات التي يستجيب الله فيها دعاء عبــده عند الإفطار، فهذا الدعاء لا يـرد وكل يـدعو لأخيه.

أخوة:

ذكر أبنـاءك – خاصة إذا اشـتكى أحـدهم الجوع والعطش – أن من المسـلمين إخـوة

لهم في بلاد عديــدة لا ينعمــون بما ينعم به من دفء الأســــــرة ورعاية الوالـــــدين، ليتذكرهم بالدعاء عند الإفطار.

استعدادات:

ادع أبناءك للتعاون في الأيام الأخيرة من شهر رمضان المبارك للقيـام بحملة تنظيف وتــزيين للمــنزل اســتعداداً لاســتقبال عيد الفطر.

ملابس العيد:

احــرص على اصـطحاب أبنائك في بعض الجــولات إلى الســوق لشــراء ملابس العيد وبعض الهدايا فهذه فرحة الصــيام ومكافـأة الله لعباده بعد الصيام والقيام.

حبوب منع الحيض
في رمضان

منذ القدم والإنسان يحاول تنظيم نسله، فاسـتعمل وسـائل عديـدة لمنع الحمل في الأوقات التي لا يـرغب فيها بالحمـل، فكـان العـزل، وقد ورد في الصـحيحين عن جـابر رضي الله عنه «**كنا نعـــــزل على عهد رسول الله ﷺ والقـرآن يـنزل**» وكـانت هناك وسائل أخرى كثيرة لمنع الحمل، ومع تقـدم العلم وتطـور الطب، ظهـرت أنـواع كثـيرة كـالأقراص أو ما تعـرف بحبـوب منع الحمل، والعزل، والواقي الذكرى، والـواقي الأنثوي، وفترة الأمان، واللولب.

سوف نتناول – بمناسبة شهر رمضــان – أحد الاستخدامات لحبوب منع الحمل (ليس لمنع الحمل أو تنظيمــه)، بل لمنع الـــدورة الشـهرية لـدى النسـاء في شـهر رمضـان المبارك.

وسنقدم فكرة موجزة عن أنـواع حبـوب منع الحمل، فهي تنقسم إلى نوعين:

النــوع الأول: عبــارة عن حبــوب تحــوي مركباً من نــوعين من الهرمونـات الأنثويــة، هما (الإســـتروجين) و (البروجســـترون)، وتســمى حبــوب منع الحمل المركبــة، أما النوع الثاني فهو الحبوب الـتي تحتـوي على هرمــون واحد وهو (البروجسـترون) فقـط، وهذه الحبوب تمنع الحمل عن طريق تغيـير الهرمونـات الأنثوية الموجـودة في الجسـم، فتمنع الإباضة، ومن ثم تمنع الحمل، ويعتـبر هــذا النــوع من الحبــوب من أســهل وآمن طـــرق منع الحمـــل، لأنها إذا اســـتعملت بالطريقة الصـحيحة فـإن نسـبة نجاحها في منع الحمل تبلغ 99.5% تقريباً، وفي حــال التوقف عن اســـتعمالها يمكن للمـــرأة أن تســـتعيد قـــدرتها على الحمل مباشـــرة، وطريقة اســتخدام هــذه الحبــوب هي أن تنتظر المرأة بدء الدورة الشهرية القادمــة، وعند أول يوم من نـزول الـدم، تأخذ أو حبة من العلبة لمدة 21 يوما حتى تنتهي العلبة، ثم تنتظر ســبعة أيــام دون أخذ الحبــوب، وخلال هــذه الأيــام الســبعة، يتوقع نــزول الدورة الشـهرية، وبعد انقضـاء هـذه الأيـام

تبدأ باستخدام العلبة الثانية، وهكــذا، أما إذا بدأت المرأة اسـتخدام الحبـوب في اليـوم الخامس من نـزول الـدم، فيجب اسـتخدام مـانع آخر للحمل لمـدة 14 يوما الأولى من الدورة، ويفضل أن تؤخذ الحبـوب في وقت معين كل يــــــوم، كـــــــأن تؤخذ مثلاً، بعد الإفطار، أو قبل النوم، لا يهم في أي وقت، ولكن الأهم هو أن تؤخذ في الموعد نفسه.

كيف تتناول المـرأة الحبـوب لمنع الدورة الشهرية؟

قد تحتــاج المــرأة لتــأخير موعد نــزول دورتها التالية كما هو الحـــــال في شــــــهر رمضان أو في الحج، وهنا إذا أرادت المـرأة تأخير نزول الدورة الشهرية في ذلك الشهر أو الفــترة عليها أن تبــدأ بعلبة جديــدة من الحبـوب مباشـرة بعد انتهـاء العلبة الأولى، مثلا إذا أخـذت الحبة الأولى من حبـوب منع الحمل في أول يوم من نزول الــدورة وعند اليوم الحادي والعشرين عليها أن تبدأ بعلبة جديـدة وتتنـاول الحبـوب حـتى تنتهي العلبة الثانيـة، وعنـدما تـرغب في نـزول الـدورة، تتوقف عن تنــاول الحبــوب، وعنــدها تــنزل

الـــدورة بعد بضـــعة أيـــام، أي لمنع نـــزول الدورة لمـدة شـهر، على المـرأة اسـتعمال علبـــتين متتـــابعتين من حبـــوب منع الحمل دون توقف.

لكن لا ينصح بـــأن توقف المـــرأة دورتها الشـهرية نظـراً لأن هـذه العملية تعتـبر من الوظـــائف الطبيعية للمـــرأة، أو ما يعـــرف بالخصائص الفسـيولوجية، لـذا لا ينصح بـأن تســـــتمر المـــــرأة في منع نـــــزول دورتها الشهرية لمدة عدة أشـهر لما لها من الآثـار الجانبية على المرأة.

نصـــائح عامة لتنـــاول حبـــوب منع الحمل:

*في حال نسيان أخذ الحبة في موعدها، عليك أخذ الحبة المنســـية عند تـــذكر ذلك مباشرة، حتى ولو كان في اليوم التالي، ثم خذي الحبة التالية في نفس موعدها.

*إذا كـان تـأخر الحبة المنسـية أكـثر من 12 ســـاعة، فيجب حينئذ اســـتخدام طـــرق أخرى لمنع الحمل لمـدة 14 يومـا، أو حـتى بداية الدورة القادمة، أيهما أطول.

*الإســـهال الشـــديد والقيء يقللان أو يمنعـان امتصـاص الحبـة، وبالتـالي يقللان مفعولهـــا، لـــذا ينصح في حـــال القيء أو الإسـهال خلال أربع سـاعات من أخذ الحبة لابد من أخذ الحبة لابد من أخذ احتيـاط آخر لمـــــدة 14 يوما من توقف الإســـــهال أو القيء، وعلى المـــرأة الاســـتمرار في أخذ حبوب منع الحمل في موعدها الطبيعي.

*هنـــــاك بعض الأدوية الـــــتي تقلل من الامتصاص، وبالتـالي من فعالية حبـوب منع الحمل كالمضـــــادات الحيويـــــة، أو أدوية الصــــرع، وفيتـــامين (ج) وعلاج الــــدرن، والحبوب نفسـها قد تـؤثر على أدوية تمـييع الــــدم، وعلى أدوية الســــكر، ولــــذا يجب الحـرص عند اسـتعمال حبـوب منع الحمـل، وإخبــار الصــيدلي أو الطبيبة المعالجة لأخذ النصــيحة عند أخذ أي دواء آخر مع حبـــوب منع الحمــل، أما عند اســتعمال المضــادات الحيوية فعلى المـــرأة اســـتخدام وســـيلة إضافية لمنع الحمل حتى نهاية الدورة.

الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل:

*غثيان.

*آلام في الثدي.

*نزول قطرات دم مهبلية لمـدة شـهرين أو ثلاثـة، ثم تختفي تـدريجيا مع الاسـتمرار في أخذ الحبوب.

*الصداع النصفي أو الشـقيقة، وذلك في بعض النســاء اللاتي لــديهن حساســية من حبـوب منع الحمـل؛ لـذا ينصح بأنه إذا كـان الصداع شديدا ولا يحتمل، فإنه يتوجب على المــرأة أن تتوقف عن اســتخدام الحبــوب واللجوء إلى وسيلة أخرى لمنع الحمل.

*الاكتئاب أو الحزن.

*ارتفاع في الضغط.

مــتى يجب التوقف عن اســتخدام الحبوب؟

يجب التوقف عن استعمال الحبــوب في الحال:

*حدوث ألم شديد ومفاجئ في الصدر.

*ألم شـــديد في إحـــدى الســـاقين أو كلتيهما.

*حـــدوث ضـــيق في التنفس مفـــاجئ ومستمر.

*صــداع شــديد مســتمر وغــير معتــاد، خصوصـاً إذا كـان للمـرة الأولى، أو صـاحبه عــدم وضــوح في الرؤية أو قلة في حــدة الإبصار.

الرأي الشـرعي لاسـتخدام حبـوب منع الحمل لمنع نـــزول الـــدورة الشهرية في رمضان:

هناك اختلاف بين الفقهـاء في اسـتخدام حبوب منع الحمل لمنع الدورة الشهرية في شــهر رمضــان المبــارك، وذلك لمنع نــزول الـدورة الشـهرية لتتمكن المـرأة من إتمـام صــيام الشــهر، فمنهم من أجــاز اســتخدام هــذه الحبــوب في شــهر رمضــان لإكمــال الصيام، ومنهم من أفتى بعدم الجــواز، فقد سئل فضيلة الشيخ محمد العثيمين السـؤال التالي:

تعمد بعض النســاء إلى أخذ حبــوب في رمضــان لمنع الــدورة الشــهرية –الحيض- والرغبة في ذلك حــتى لا تقضي فيما بعــد،

فهل هذا جائز، وهل في ذلك قيود حتى لا تعمل بها هؤلاء النساء؟

ج: الذي أراه في هذه المسألة ألا تفعله المرأة وتبقى على ما قدره الله عز وجل وكتبه على بنات آدم، فإن هذه الدورة الشهرية لله تعالى حكمة في إيجادها، هذه الحكمة تناسب طبيعة المرأة، فإذا منعت هذه العادة فإنه لا شك يحدث منها رد فعل ضار على جسم المرأة، وقد قال النبي ﷺ: **«لا ضرر ولا ضرار»**، هذا بغض النظر عما تسببه هذه الحبوب من أضرار على الرحم كما ذكر ذلك الأطباء، فالذي أرى في هذه المسألة أن النساء لا يستعملن هذه الحبوب، والحمد لله على قدره وحكمته، إذا أتاها الحيض تمسك عن الصوم والصلاة وإذا طهرت تستأنف الصيام والصلاة، وإذا انتهى رمضان تقضي ما فاتها من الصوم.

لها أون لاين

لك ولزوجك

هل استعددتي للضيف الكريم؟

الضيف الكريم هو شهر رمضان المعظم

فيه تنشرح الصدور وتسمو فيه النفــوس وتســـــود الرحمة والعطف على الفقـــــراء والبائسين، وفيه تتأدب النفوس وتتعود على الصبر والحلم.

وهو شهر التقـوى والإخلاص، حيث يقصد المسلم بطاعته رضي الله سبحانه وتعالى.

وهو شهر المراقبة، حيث يراقب الإنسان المسلم ربه فلا يأكل ولا يشــرب حيث يعلم أن الله يــــراه فهو يــــراقب ربه في السر والعلن.

وهو شـــهر اليقين والتوكـــل، وهـــذا يزيد المســـلم راحة نفســـية وطمأنينة وهـــدوءا وسكينة، وهو شـهر الاسـتقامة حيث يعلمك هذا الشهر الاستقامة حتى ولو سبك أحد أو شتمك فقل له إني صائم.

وهو شـهر المبـادرة إلى الخـيرات، فتجد المســـلم في رمضـــان يقطف من بســـاتين

الخير من كل بستان زهرة فيكسب الكثير من الحسنات ويرتفع في الدرجات.

وهو شهر الصوم، فيه تصفد مردة الشياطين، وتفتح فيه أبواب الجنة، وتغلق فيه أبوا النيران .. شهر أوله رحمه وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار.

فيه ليلة خير من ألف شهر، هي ليلة القدر.. «**من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه**».. «**ومن قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه**»

وهو شهر القرآن، فأكثروا من قراءته في رمضان، فكل حرف بعشر حسنات إلى سبعمائة ضعف، والله يضاعف لمن يشاء.

ورمضان إلى رمضان من مكفرات الذنوب، كما جاء في الحديث الشريف والنبي ﷺ صاعد على المنبر فجاءه جبريل عليه السلام وقال له: «**خاب وخسر من أدرك أبويه أو أحدهما في الكبر ولم يدخلاه الجنة قل آمين، قلت آمين، خاب وخسر من أدرك رمضان ولم**

يغفر له قل آمين، قلت آمين».

وهو شـهر تضـاعف فيه الحسـنات كمـاء جاء في الحديث القدسي عن رب العزة عز وجل حيث يقــول «**كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به»**.

شـهر فيه كل هـذا الأجر وأكـثر من ذلك فبماذا نستعد له؟؟

أنســــتعد له بأشــــهى المــــأكولات والمشــروبات؟ هــذا والله حــال الكثــير أم بماذا نستعد له؟

كل منا يســـأل نفسه ولعله يجد الإجابة الشافية...

وفق الله الجميع لما يحب ويرضى ورزقنا وإياكم البر والتقوى..

اللهم بلغنا رمضان وارزقنا حسن صيامه وقيامه..

موقع شفا أون لاين

احذري سيدتي ..

نفسية زوجك في رمضان

هــذا الموضــوع موجه للزوجة في رمضان

*كل عـــــام يطل علينا رمضــــان بيمنه وبركاته وليــــــــالي عبادته المباركة وإليك سـيدتي الجـدول العـام لما سـيكون عليه زوجك في رمضان والاختلافات التي سـوف تصيبه في هذا الشهر الفضيل.

*سـتزداد عصـبيته في رمضـان بسـبب الصـيام.. أو بسـبب التوقف عن التـدخين.. فاسعدي لأنك ستكونين الوسيلة التي يفـرغ فيها شحنات عصبيته وجوعه.. هنيئاً لك.

*عندما يقترب موعد الإفطار ستجدينه – لا إرادياً – قد حشر نفسه بالمطبخ ليشرف على الطعـام.. وليعطيك النصـائح الـتي لابد منها لمـاذا طبخت هـذا؟ ولمـاذا لم تطبخي هـذا؟ وكأنه هو الـذي وقف بـالمطبخ أربع ساعات ليطبخ وهو صائم!!!

*عند الـــولائم – الـــتي من المؤكد أنها

ستكثر ليظهر كرمه في هذا الشـهر ويـدعو كل من يعرفه ومن لا يعرفه – تأكــــدي أنه سيرافقك في المطبخ قبل الأذان بســاعات – ليس ليسـاعدك – بل ليقـوم بـدور رئيس الطباخين الذي يغدق بخبرته على المبتدئين أمثالك!!!

*بشـــرى ســـارة!! ســـيخف انتقـــاده لتســـريحة شـــعرك الـــتي تـــذكره بـــالفرو الروسي وبملابسك الـتي لا يسر مظهرهـا! ورائحتك الـــتي تفـــوح بصلا وثومـــاً .. على العكس كلما كـــــانت رائحتك طبيخية كلما كنت أقرب إليه من كل شيء.. لذلك خبـئي عطورك الفاخرة.. فلا فائدة منها الآن.

*في هـــذا الشـــهر ســـتكثر المناقشـــات والأحاديث بينكما.. ولن تشـتكي من صـمته وتجاهله.. وعما يحبه من الطبخ والحلويات، أما إذا كـان الطعـام لا يسـتهويه فسـيبقى الحال كما كان عليه!

*وهكذا- سيدتي – ستجدين أنه سيحصل تغيير ولو بسيط في روتين الحياة الزوجيـة، والتغيـــير مهما كـــان كل شـــيء جديـــداً

فاستمتعي بقدر ما تستطيعين..

وكل عام وأنت بخير.

إلى صاحبة المطبخ في رمضان

أعرف أنك ستبذلين جهدك في المطبخ لتري مهارتك في تنويع المأكولات، ولا تلامي في هذا، فهذا من الفطرة السليمة، وهي عنوان أنوثتك، لكن إياك أن تجعلي هذا هو همك الأول، بل ارفعي من همتك، واجعلي نيتك نية أرفع وأسمى، تعرفين أنه من فطر صائماً فله أجره من غير أن ينقص من أجر الصائم شيء، فاجعليها نيتك، واحتسبي وقتك الذي تقضينه في المطبخ لله فتؤجري.

ولك – في رمضان – برنامج رائع:

*يبدأ عند النوم: بقراءة سبحان الله 33 مرة، والحمد لله 33 مرة، والله أكبر 34 مرة كما في سنن أبي داود: «**شكت فاطمة إلى النبي ما تلقى في يدها من الرحى فأتى بسبي فأتته تسأله فلم تره، فأخبرت بذلك عائشة فلما جاء النبي أخبرته فأتانا وقد أخذنا مضاجعنا، فذهبنا**

لنقـــوم فقـــال على مكانكما فجـــاء فقعد بيننا حــتى وجــدت بـــرد قدميه على صـــدري، فقـــال ألا أدلكما على خـــــير مما ســـــألتما؟! إذا أخـــــذتما مضـــــاجعكما فســــبحا ثلاثا وثلاثين واحمـــــدا ثلاثا وثلاثين وكــــبرا أربعا وثلاثين، فهو خـــير لكما من خـــادم» يستفاد من الحديث الشـريف أن من يقـول هـــذا الـــذكر عند النـــوم يقـــوى على عمل النهار.

*السـحور: وهو بركــة: إيــاك أن تغفلي عنـه، قـال النـبي «**تسـحروا فـإن في السـحور بركـــة،** وقـــال عليه الصـــلاة والســـــلام **إن الله تعـــــالى وملائكته يصلون على المتسحرين»**.

*الصلاة في وقتها.

*الجلـوس في مصـلاك حـتى الشـروق تقـرئين القـرآن، وتسـبحين الله وتذكرينـه.. ثم صـــلاة ركعـــتين.. قـــال عليه الصـــلاة والســـلام: « **من صـــلى الصـــبح في جماعة ثم قعد يـذكر الله حـتى تطلع**

الشمس ثم صلى ركعتين، كانت له كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة».

*الطبخ في الصباح الباكر أحسن من الطبخ في وقت الظهيرة فما فوق، فهناك العديد من النساء تبدأن من وقت الظهيرة، وعند صلاة الظهر. والعصر إما لا تصلي في الوقت، وإما تجمعهما وإن تصليهما وبالها مشغول في طبخها، فتصلي صلاة بلا خشوع، والرواتب تتركها لضيق الوقت، وبالعكس لو بدأت في الصباح الباكر يكون عندك متسع من الوقت، وصلاتك بإذن الله لن يكون فيها تشويش الطبخ.

*أوصيك بالقيلولة: وعلى الأرجح هي قبل الظهر بقليل، ترتاحي فيها قليلا لتجمعي قوتك.

*الصلاة في وقتها، ولا تنسي صلاة الرواتب.

*الحمد لله أكملت طبيخك باكراً، وتركت اللمسات الأخيرة من تزيين للمائدة والصحون قبل الأكل، لا تنسي أن تغيري ملابسك قبل تزيين المائدة، فأنت أحق

بـــالتزيين، خاصة إذا كنت ذات زوج، وإيــاك أن تقابليه برائحة البصل والثــوم والــدهون فكما قلت لك باعتمـــــادك على الطبخ في أول النهــار يســاعدك على اكتســاب وقت إضافي فلا تهملي نفسك.

*عند الأذان لا تنسي الـــدعاء المـــأثور **«ذهب الظمأ وابتلت العـــروق وثبت الأجر إن شاء الله»** ولا تنسي ابــدئي بما بدا به نبينا فهو قدوتنا كــان «يفطر على رطبات، فإن لم يجد فعلى تمرات، فــإن لم يجد فعلى حسوات من ماء وصلى المغـرب في وقته ولا تنسي راتبة المغرب»

*ثم صلاة العشاء والتراويح.

*إن كـــان لك جهد في الليل لقـــراءة القــرآن فما شــاء اللــه، وإن كــانت قوتك ضعيفة، ولا تستطيعي ذلك فنــامي أحســن؛ لأن لنفسك عليك حقًّـــــــا، تقبل الله منا ومنكن صالح الأعمال.

وهذه بعض الوصايا لك أختي:

*أقللي من المكوث في المطبخ، وكوني رياضــية خفيفة في الطبخ، فرمضــان شــهر

الصيام لا شهر الطعام.

*إياك والإسراف في الطعام والشراب وقد نهينا عن ذلك، قال الله تعالى في سورة الأعراف: ﴿**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا**﴾.

*أجعلي طبخك فيه غذاء صحي متكامل، فهذا يساعدك على الطاعات.

*تفقدي الجيران في الأكل، قال ﷺ: **«ليس المؤمن الذي يبع وجاره جائع لجنبه»** [رواه البخاري في الأدب].

*أطعمي المساكين.

*استحضري النية وأكثري الذكر والتسبيح والاستغفار أثناء طبخك، وليكن لسانك رطباً من ذكر الله عز وجل.

*استمعي للقرآن والمحاضرات عبر جهاز التسجيل.

*أقللي من المصاريف المالية وكوني معتدلة في التصرف بالأموال.

*التزمي التجديد في أصناف المأكولات والمشروبات وابتعدي عن الروتين.

*احرصي على قراءة القرآن الكـريم كل يــوم خاصة في الليــل، فرمضــان شــهر الخيرات.

*ادعي اللــه، تقــربي إلى الله عز وجل في هــذا الشــهر العظيم بــدعوة أقاربك وجيرانك وأحبابك عــبر الكتــاب والشــريط والنصــيحة والتوجيــه.. قــال : **«من دل على خير فله مثل أجر فاعلــه»** [رواه مسلم].

*احذري مجالس اللغو، واحفظي لسانك من الغيبة والنميمة وفاحش القول، وألزمي نفسك الكلام الطيب الجميـــــــل، وليكن لسانك رطبا بذكر الله.

*أكــثري من الصــدقة، عن أبي هريــرة رضي الله عنه أن رســـول الله قـــال: **«ســبعة يظلهم الله في ظله يــوم لا ظل إلا ظلـــه»** وذكر منهم رجل تصــدق بصــدقة فأخفاها حــتى لا تعلم شــماله ما تنفق يمينه. [متفق عليه]. وقال رسول الله : **«يا معشر النساء تصدقن، وأكـثرن الاســتغفار فــإني رأيتكن أكــثر أهل النار»**[رواه مسلم].

*لا بـأس بـأن تـذوقي الطعـام للحاجـة، ولكن لا تبتلعي شــيئا منــه، حــتى لا يفسد بذلك صومك.

*كوني جوادة بالخير: في الصحيحين عن ابن عباس رضي الله عنهما: «**كان النـبي أجود الناس، وكـان أجـود ما يكـون في رمضان حيث يلقاه جبريل، وكان جبريل يلقــاه كل ليلة في رمضـــان فيدارسه القرآن، فلرسول الله حين يلقاه جبريل أجـود بـالخير من الـريح المرسلة**».

*عجلي بالإفطــار بعد غــروب الشــمس مباشرة لحديث سهل بن سعد – رضي الله عنه – عن النبي قال: «**لا يـزال النـاس بخـــير ما عجلـــوا الفطر وأخــــروا السحور**» [رواه الشيخان].

*وعند الإفطــار لا تنسى الــدعاء، قــال عليه الصــلاة والســلام: «**ثلاث دعــوات مســتجابات، دعــوة الصــائم ودعــوة المظلوم ودعوة المسافر**».

*لا تكـثري من الأكــل، لأنه يثقل البــدن ويــدعو إلى التكاسل عن العبــادة وصــلاة

التراويح وقيام الليل.

*قـومي الليـل، فرمضـان شـهر القيـام، قال النـبي ﷺ: «**من قام رمضـان إيمانـاً واحتسـابـاً غفر له ما تقـدم من ذنبه**»[متفق عليه].

أسـأل الله العظيم رب العـرش الكـريم أن يتقبل منا الصـيام والقيـام، وأن يجعلنا من عتقائه من النار، وأن لا يجعل هذا العام آخر عهـدنا برمضـان. اللهم آمين وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

واحات الشموخ

المراجع

*مفكرة الإسلام.

*جريدة الشرق الأوسط.

*منتديات الدانة.

*واحات الشموخ.

*موقع يا له من دين.

*موقع شفا أون لاين.

*شبكة محاربة السحرة.

*موقع لها أون لاين.

الفهرس